



## 6 月予定および献立表



令和6年5月20日(月曜日)

けいあいルンビニ上中条

●は乳、★は卵を使用している献立です。



日	曜日	行事	献立	材料	おやつ	日	曜日	行事	献立	材料	おやつ
1	土		カレーピラフ グリーンサラダ わかめスープ	鶏肉、玉ねぎ、人参、いんげん ブロッコリー、キャベツ、きゅうり、コーン 玉ねぎ、わかめ	★●フレンチトースト ●牛乳	16	日				
2	日					17	月		鶏肉の甘辛揚げ 白和え 味噌汁	鶏肉 豆腐、ほうれん草、白菜、人参、椎茸、こんにゃく、ごま キャベツ、じゃが芋	●プリン ●ビスケット ●牛乳
3	月	虫歯予防デー	鶏のから揚げレモンソース ひじきサラダ 味噌汁	鶏肉、レモン ブロッコリー ひじき、キャベツ、きゅうり、パプリカ 玉ねぎ、豆腐、青葱	うどん ●牛乳	18	火		ゆかりご飯 ★●鯛ムニエルタルタルソース じゃこサラダ きのこスープ	ゆかり 鯛、小麦粉、バター、卵、マヨネーズ ちりめんじゃこ、キャベツ、きゅうり、人参 えのき茸、しめじ、玉ねぎ	おはぎ ●牛乳
4	火		肉じゃが 切干大根の梅風味 味噌汁	豚肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、しらたき、いんげん ツナ、切り干し大根、人参、もやし、梅肉 ほうれん草、油揚げ	●お麩ラスク ●牛乳	19	水		●ハヤシライス カニカマサラダ ゼリー	牛肉、玉ねぎ、人参、ルウ カニカマ、キャベツ、きゅうり、人参 ゼリー	●黒糖蒸しパン ●牛乳
5	水		ビビンバ 春巻き サンラータン	牛肉、ほうれん草、人参、もやし、ごま 春巻き 豚肉、白菜、人参、春雨、筍、干し椎茸、青葱	●シュガートースト ●牛乳	20	木		★●豆腐の松風焼き 切干大根煮 味噌汁	鶏ミンチ、豆腐、玉ねぎ、青葱、卵、パン粉、牛乳、味噌、ごま 切干大根、人参、油揚げ、しらたき、いんげん ほうれん草、豆腐	●シナモン揚げパン ●牛乳
6	木		ひじきご飯 鯖の塩焼き ★高野豆腐の卵とじ 味噌汁	鶏肉、ひじき、油揚げ、人参 鯖 高野豆腐、卵、玉ねぎ、人参、三つ葉 キャベツ、もやし	フライドポテト ●牛乳	21	金		豚肉の生姜焼き ★マカロニサラダ 味噌汁	豚肉、玉ねぎ、人参、キャベツ、ピーマン ツナ、マカロニ、きゅうり、人参、コーン、マヨネーズ わかめ、麩、青葱	いなり寿司 ●牛乳
7	金		豚肉とキャベツのみそ炒め ★●ばんさんすう ★卵とコーンのスープ	豚肉、玉ねぎ、人参、キャベツ、ピーマン、甜麺醬 ハム、きゅうり、人参、もやし 卵、クリームコーン缶、玉ねぎ、青葱	●アメリカンドッグ ●牛乳	22	土	家庭の日	チキンライス コーンサラダ コンソメスープ	鶏肉、玉ねぎ、人参、いんげん キャベツ、きゅうり、人参、コーン じゃが芋、玉ねぎ	★●クッキー ●牛乳
8	土		炒飯 コールスローサラダ オニオンスープ	豚肉、玉ねぎ、人参、青葱 キャベツ、きゅうり、レーズン 玉ねぎ、しめじ	ミニたい焼き ●牛乳	23	日				
9	日					24	月		★冷やしうどん 天ぷら フルーツ	うどん、ささみ、きゅうり、トマト、錦糸卵 かぼちゃ、竹輪、天ぷら粉 バナナ	中華おこわ ●牛乳
10	月		鯛の野菜あんかけ 磯和え 味噌汁	鯛、玉ねぎ、人参、もやし、ピーマン ほうれん草、白菜、人参、のり 玉ねぎ、わかめ、青葱	●メロンパントースト ●牛乳	25	火	誕生会	チキンカレー(玄米ご飯) キャベツとパインのサラダ ゼリー	玄米、鶏肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、ルウ キャベツ、きゅうり、パイン缶、レーズン ゼリー	★●バースディケーキ ●牛乳
11	火		ミートスパゲティー 大豆サラダ フルーツ	スパゲティー、合挽ミンチ、玉ねぎ、人参、ピーマン、トマト缶 大豆、キャベツ、きゅうり、人参 黄桃缶	かやくご飯 ●牛乳	26	水		●肉団子の甘酢あんかけ ナムル ビーフンスープ	肉団子、玉ねぎ、人参、ピーマン ほうれん草、人参、もやし、ごま油 玉ねぎ、ビーフン、干し椎茸、青梗菜	★お好み焼き ●牛乳
12	水		★鮭寿司 平天と野菜の煮物 すまし汁	鮭、きゅうり、大葉、錦糸卵、ごま、のり 平天、じゃが芋、人参、大根、いんげん 豆腐、えのき茸、三つ葉	フルーツゼリー せんべい ●牛乳	27	木		★●てりやきハンバーグ ツナサラダ 味噌汁	合挽ミンチ、玉ねぎ、卵、パン粉、牛乳 ツナ、キャベツ、きゅうり、人参、コーン 玉ねぎ、なす、青葱	●フルーツヨーグルト ★●バームクーヘン
13	木	避難訓練	鶏肉のマーマレード焼き ★ポテトサラダ 味噌汁	鶏肉、マーマレード キャベツ、ゆかり ツナ、じゃが芋、きゅうり、人参、コーン、マヨネーズ なす、油揚げ、青葱	●マシュマロランチ ●牛乳	28	金		わかめご飯 鮭の西京焼き ひじき煮 豚汁	わかめ 鮭、味噌 ひじき、平天、大豆、人参、しらたき、いんげん 豚肉、大根、人参、ごぼう、じゃが芋、青葱	●もちもちドーナツ ●牛乳
14	金	シーツ交換	豚肉のしぐれ煮 酢の物 味噌汁	豚肉、ごぼう、玉ねぎ、人参、しらたき、いんげん ちりめんじゃこ、きゅうり、人参、大根 かぼちゃ、えのき茸、青葱	●シリアルクッキー ●牛乳	29	土	なかよし会 保育参観日	焼きそば風スパゲティー 中華サラダ 中華スープ	豚肉、キャベツ、人参、ピーマン ブロッコリー、コーン、きゅうり 大根、玉ねぎ	五平餅 ●牛乳
15	土		豚丼 お浸し 味噌汁	豚肉、玉ねぎ、しらたき、いんげん ほうれん草、白菜、しめじ 麩、わかめ	●あんドーナツ ●牛乳	30	日				

※家庭の日・・・6、7、8月は衛生上、幼児クラスも給食です

### 今月の一人当たりの栄養量(3才児)

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンb1	ビタミンb2	ビタミンC	食物繊維	食塩
基準	543	20.3	15.1	250	2.3	210	0.32	0.36	23	3.6	1.6未満
平均	569	19.2	15.9	255	2.1	200	0.36	0.42	21	4.1	1.7

■献立の内容は、仕入れの状況により、若干変更する場合があります。

■アレルギー対応をされているお子さんで、変更があった場合は、必ず園へ連絡を入れて下さい。

■乳児さんの朝のおやつはせんべい・ビスケット等を提供しています。